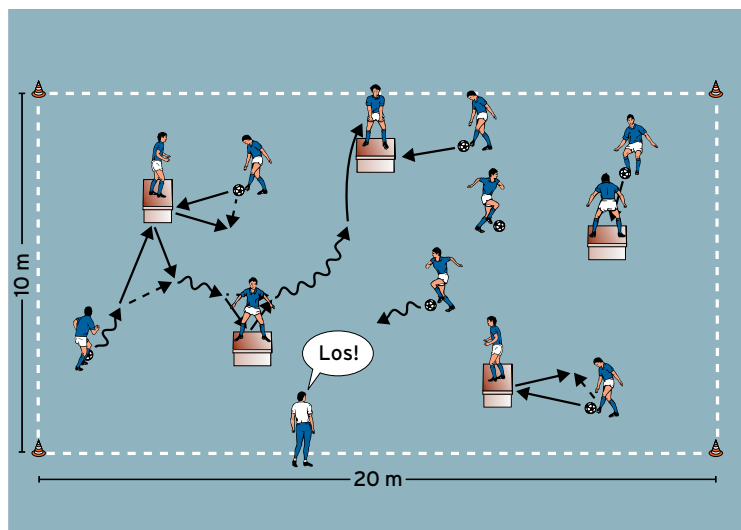


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Inseln

von Mario Vossen (27.01.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfläche nutzen
- 5 kleine Kästen im Feld verteilen
- 5 Spieler bestimmen, die sich ohne Ball auf die Kästen stellen
- Die anderen Spieler mit Ball im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer hintereinander gegen 2 kleine Kästen.
- Anschließend lupfen sie zu einem Spieler auf einem Kasten und wechseln mit diesem die Position.

Variationen

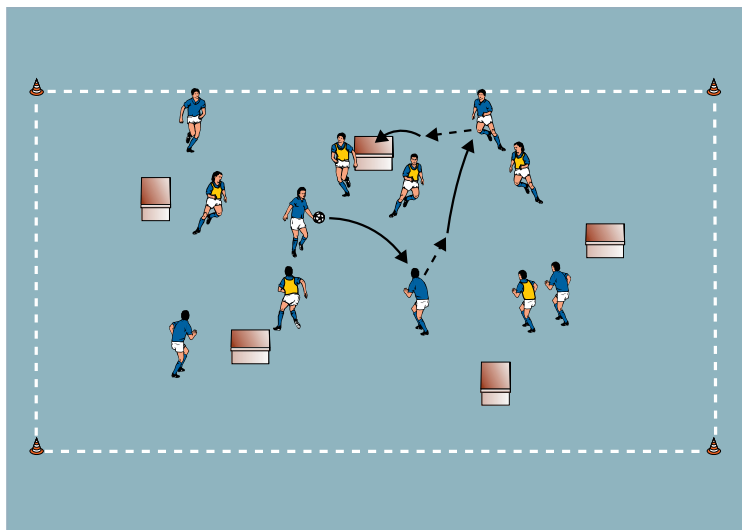
- Einen Wettbewerb durchführen: Nur die ersten 5 Spieler können zu einem Spieler auf einem Kasten lupfen und erhalten entsprechend 1 Punkt. Wer erzielt die meisten Punkte.
- Alle 5 Kästen anspielen, bevor gelupft wird.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel achten.
- Stets mit beiden Füßen dribbeln und passen.
- In das freie Dribbling verschiedene Finten (z.B. Schussfinte, Körpertäuschung usw.) nach Anweisung des Trainers einbauen.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Praller

von Mario Vossen (27.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen Handball gegeneinander.
- Ziel ist es, aus dem Zusammenspiel auf einen der Kästen zu prallen.
- Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt.

Variationen

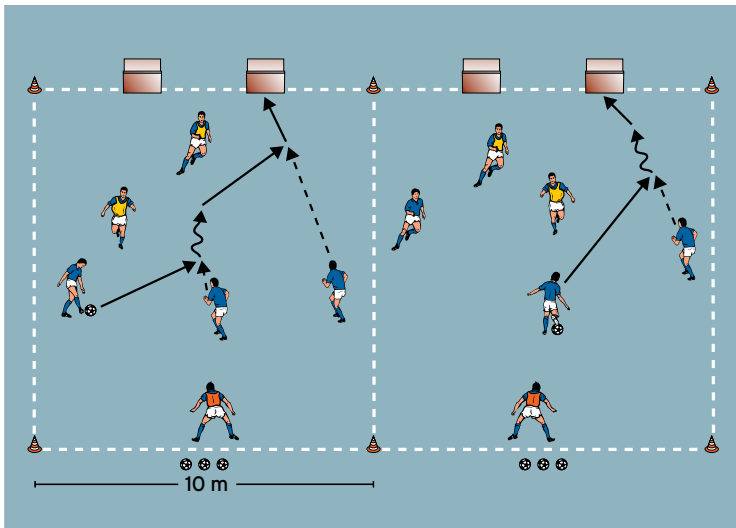
- Die Spieler passen sich den Ball nur per Aufsetzer zu.
- Jeder Mannschaft 2 Kästen auf einer Seite zuweisen, die zu verteidigen sind, der mittlere Kasten wird von beiden Teams verteidigt.
- Spieler dürfen sich für 5 Sekunden ohne angegriffen zu werden auf einen Kasten stellen, um das Spiel von dort fortzuführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen den Ball maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz.
- Der Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Punkte mitzählt.

HAUPTTEIL 1: 2-Tore-Spiel

von Mario Vossen (27.01.2015)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- In jedem Feld auf einer Grundlinie 2 kleine auf die Seite gelegte Kästen als Tore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden, jedes Team stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- 2 neutrale Anspieler benennen, die sich jeweils der freien Grundlinie positionieren

Ablauf

- Jede Aktion wird vom Anspieler gestartet.
- Die Angreifer spielen jeweils im 3 gegen 2 auf die beiden Kästen.
- Der Anspieler kann jederzeit in den Spielaufbau einbezogen werden.
- Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie ihn zum Anspieler.
- Für 2 erfolgreiche Pässe zum Anspieler erhalten die Verteidiger 1 Punkt.
- Jeder Kastentreffer ergibt 1 Punkt.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

Variationen

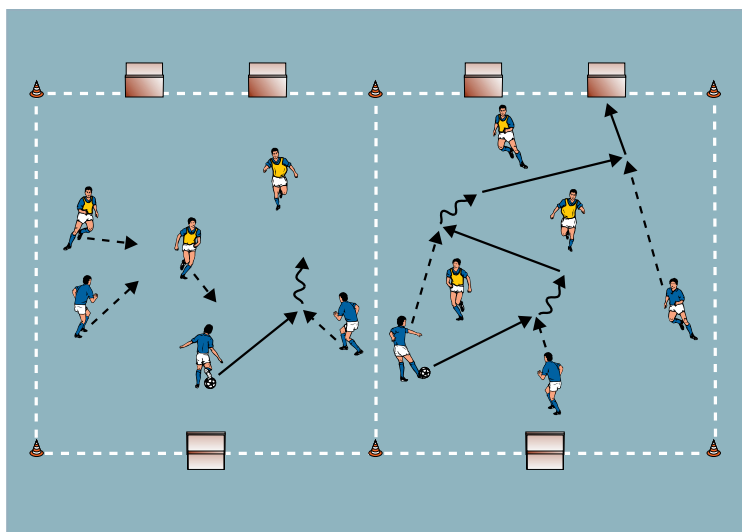
- Die Angreifer spielen mit maximal 3 Kontakten, die Verteidiger frei.
- Für jeden Pass zum Anspieler erhalten die Verteidiger 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang wechselt 1 Angreifer zu den Verteidigern seiner Mannschaft ins andere Feld.
- Außerdem tauschen die Mannschaften die Aufgaben.
- Die Anspieler werden nach jeweils 2 Durchgängen ausgetauscht.
- Als Trainer mittig zwischen den Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.

HAUPTTEIL 2: 3-Tore-Spiel

von Mario Vossen (27.01.2015)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- Jeweils 1 Kleinkasten auf der freien Grundlinie ergänzen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden, jede Mannschaft stellt zwei 3er-Teams

Ablauf

- In beiden Feldern wird 3 gegen 3 gespielt.
- Nach jeweils 2 Minuten werden die Seiten getauscht.
- Die Mannschaft, die auf die beiden Tore angreift, spielt mit höchstens 3 Kontakten.

Variationen

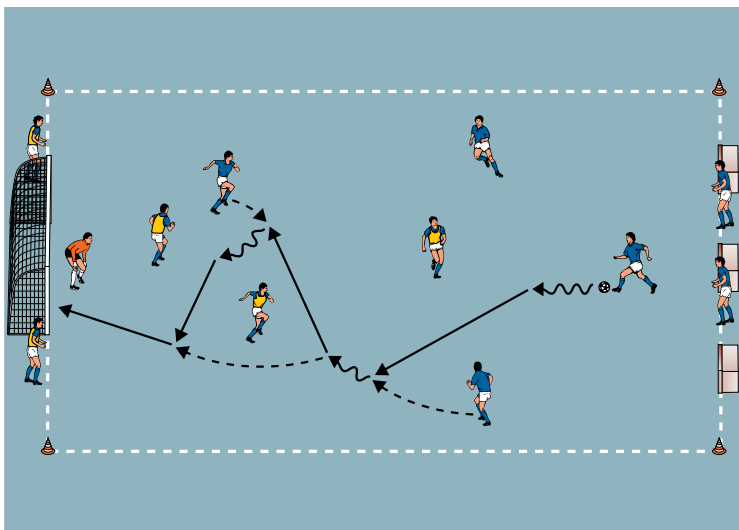
- Beide Mannschaften agieren mit maximal 3 Kontakten.
- Tore, die auf den einzelnen Kästen erzielt werden, zählen doppelt.
- Mit genau 2 Pflichtkontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Es wird ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- Jede Aktion wird von der jeweiligen Grundlinie aus gestartet.
- Die Verteidiger dürfen sich nicht direkt vor die Kästen stellen.
- Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.

SCHLUSSTEIL: Kasten-Konter

von Mario Vossen (27.01.2015)



Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld nutzen
- Auf einer Grundlinie 1 Tor und gegenüber 3 kleine auf die Seite gelegte Kästen als Tore aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden, eine Mannschaft stellt den Torwart

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 3 gegeneinander an, wobei die Überzahl-Mannschaft auf das Hallentor angreift.
- Das Team in Überzahl startet jede Aktion.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die 3 kleinen Kästen.
- Nach jeweils 4 Minuten werden die Seiten gewechselt.

Variationen

- Kontertore zählen doppelt. So wird die Überzahlmannschaft dazu 'gezwungen', schnellstmöglich umzuschalten.
- Das Überzahl-Team muss jeweils innerhalb von 20 Sekunden abschließen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Einwechselspieler postieren sich jeweils neben den Toren, die Spieler wechseln selbständig.
- Da die Unterzahl-Mannschaft auf 3 Tore kontern kann, müssen die Angreifer konzentriert den Angriff aufbauen, um einen Ballverlust zu vermeiden.
- Die Ballkontakzahl dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer jeweils mitzählt.
- Die Hallenwände als Banden einbeziehen.